き婦が家族のために記す人 お留守番ノート

落丁・乱丁はお取り替えいたします。

复製を禁ず 非売品





次

| お留守番をする家族へ | 1 |
|---|-----------------|
| 連絡先のこと・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 2~3 |
| 家族の健康管理 | 4~7 |
| 生活のこと 〈地域〉*ゴミの日 *自治会・町内会 〈物品〉*定期購入物 *買い置きの品の保管場所 *健康保険証やパスポートなどの保管場所 *保管場所マップ 〈お金〉*預貯金 *月々の支払い 〈交際〉*家族や親族、友人などの冠婚葬祭・誕生日など *お中元・お歳暮の送り先 *お祝い・お見舞いで頂いた、差 〈世話〉*ペットのこと *植物、家のメンテナンスのこと 〈震災〉*大震災が発生したときのこと | 8~23 EL上げたもの |
| こどものこと・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 24~29 |
| わが家のクッキングレシピ/おかいものメモ *いつも利用しているお店 | 30~33 |
| メモ | 34~35 |
| 留守中の記録 | 36~37 |
| 内緒のページ | 38~39 |
| 尊厳死の宣言書/臓器提供意思表示 | 40 |

●お留守番ノートの使い方

このノートは、日頃、家事をしているあなたが、病気や事故あるいは実家の 両親の看病などで突然家をあけなければならなくなった時に、残された家 族が困らないように、日常生活に必要な事柄を書き残すためのものです。 一人暮らしの方も、万が一の時、身内の方がお世話するのに役立ちます。 このノートを通じて、家事の大変さ、大切さを家族に分かってもらうきっかけ にもなります。書き方は自由です。すべてのページを記入する必要はあり ません。あなたの家族にとって必要なページだけ記入してください。自分な りにいろいろ工夫してあなたオリジナルのノートを作り上げてください。

| お留守番をする家族へ | |
|------------|---|
| | |
| | • • • • • • • • • • • • • • |
| | • |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



*おつきあいのある親族や友人の連絡先をまとめておきましょう。

年 月 日記入

| 連絡先名 | | 電話番号 | |
|--------------|-------|----------------|-------|
| 住 所 | | 最寄り駅 | |
| 開院時間 | : ~ : | 面会時間 | : ~ : |
| 知らせて 欲しい人 | | 知らせて 欲しくない人 | |
| 備考 | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

●家族 / 親族等 連絡先

年 月 日記入

| 氏 名 | 続 柄 | 電話番号 | e-mail | 住 所 |
|----------|-----|------|--------|-----|
| (呼び名や愛称) | | | | |

■連絡先のこと

| + | | 連絡先 |
|----|---|-----|
| 及丿 | / | 建附兀 |

年 月 日記入

| 氏 | 名 | 属性 | 電話番 | 号 | e-mail | 住 所 |
|----------|------|--------------|---------------------|----------------|----------------------|---------|
| (呼び名や愛称) | | | | | | |
| 呼び名や愛称) | | | | | | |
| (呼び名や愛称) | | | | | | |
| (呼び名や愛称) | | | | | | ر |
| 勤務先 | | | | | | 年 月 日記入 |
| 会社名 | | | | 所属部署 | 要 | ` |
| 電話番号 | | | | 上司氏名 | | |
| 住 所 | | | , | | | |
| 備考 | | | | | | |
| その他の | の連絡先 | *サークノ 連絡窓 | レなどのグルーフ 口になる人の追 | プについて 連絡先を書 | ば 書きま しょう。 | 年 月 日記入 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |





家族の健康管理

*常用薬、アレルギー、薬の塗り方、飲ませ方、 通院の予定、その他注意事項を書きましょう。

年 月 日記入

| ענו | () | | | | | | | | | | |
|-----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

●休日・夜間救急診療所

年 月 日記入

| 名称/住所 | 診療科目 | 診療日 | 受付時間 | 電話番号 | 備考 |
|-------|------|-----|------|------|----|
| | | | : | | |
| | | | \$ | | |
| | 科 | | • | | |
| | | | : | | |
| | | | \$ | | |
| | 科 | | • | | |
| | | | : | | |
| | | | \$ | | |
| | 科 | | : | | |

■家族の健康管理

●かかりつけの病院について

病院名

家族の名前

年 月 日記入

通院目的・その他

| | 先生 | お留守番を |
|----|-------------|--------------|
| | 科 先生 | する家族へ |
| | 科 先生 | 連絡先のこと |
| | 科 先生 | 家族の |
| | 科 先生 | 健康管理 |
| | 科 先生 | 生活のこと |
| | 科 先生 | こどもの |
| | 科 | 25 |
| | 科 先生 | クッキング レシピ |
| | 科 先生 | |
| | 科 先生 | XŦ |
| メモ | | |
| | | 部守中の 記録 |
| | | |
| | | 内緒の ページ |
| | | |
| | | 41 |

科

電話番号

5

4

●加入保険 *保険証券は一見して内容がわかりにくいものです。

| 年 | 月 | 日記 |
|---|---|----|

| 保険会社 | 保険名 | |
|-------------|------|--|
| 保険の 種類 | 証券番号 | |
| 契約者 | 被保険者 | |
| 保険期間 | 保障内容 | |
| 連絡先/ 担当者 | 備考 | |

| 保険会社 | 保険名 | |
|-------------|------|--|
| 保険の 種類 | 証券番号 | |
| 契約者 | 被保険者 | |
| 保険期間 | 保障内容 | |
| 連絡先/ 担当者 | 備考 | |

| 保険会社 | 保険名 | |
|-------------|------|--|
| 保険の 種類 | 証券番号 | |
| 契約者 | 被保険者 | |
| 保険期間 | 保障内容 | |
| 連絡先/ 担当者 | 備考 | |

| 保険会社 | 保険名 | |
|-------------|------|--|
| 保険の 種類 | 証券番号 | |
| 契約者 | 被保険者 | |
| 保険期間 | 保障内容 | |
| 連絡先/ 担当者 | 備考 | |

■家族の健康管理

年 月 日記入

| 保険会社 | 保険名 | |
|-------------|------|--|
| 保険の 種類 | 証券番号 | |
| 契約者 | 被保険者 | |
| 保険期間 | 保障内容 | |
| 連絡先/ 担当者 | 備考 | |

| A mile | | | |
|--------|----|-----|--|
| 诓 | 紹分 | 5.の | |

お留守番をする家族へ

| 保険会社 | 保険名 | |
|-------------|------|--|
| 保険の 種類 | 証券番号 | |
| 契約者 | 被保険者 | |
| 保険期間 | 保障内容 | |
| 連絡先/ 担当者 | 備考 | |

| 健康管理 |
|------|
| |

| 生活のこと | |
|-------|--|
| | |

| \overline{C} | ども | の |
|----------------|----|---|
| \subseteq | ٢ | |

| 保険会社 | 保険名 | |
|-------------|------|--|
| 保険の 種類 | 証券番号 | |
| 契 約 者 | 被保険者 | |
| 保険期間 | 保障内容 | |
| 連絡先/ 担当者 | 備考 | |

保険名

証券番号

被保険者

保障内容

備考

保険会社

保険の

種類

契約者

保険期間

連絡先/

担当者

| クッ | 丰 | ン | ク |
|----|---|---|---|
| レシ | Ľ | 0 | |
| | | | |

| | , | | | |
|---|---|---|---|--|
| > | ζ | - | t | |

| 留守中 | の |
|------|---|
| 三二仝三 | |

| 内約 | 者の |
|-----|----|
| ^°- | ージ |





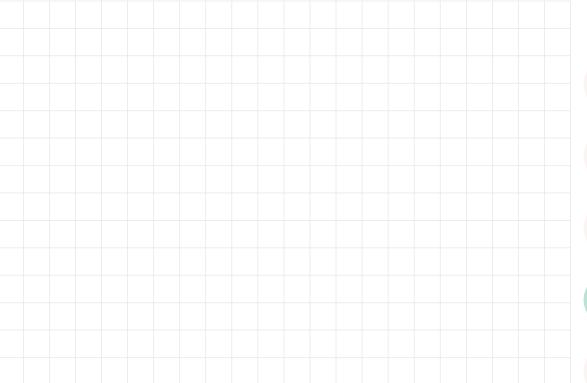
| *** | _ | |
|---------------|-------|---|
| \neg | ' 1 | _ |
| | (// | _ |
| $\overline{}$ | . ~ / | — |

| | この日 | | | | | 年 | 月 日記入 |
|------------|-----|---|---|---|---|---|-------|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| ゴミの 種 類 | | | | | | | |
| 回収時間 | | | | | | | |

| その他のゴミ、リサイクル、ゴミ出し・分別の注意点など |
|----------------------------|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

●自治会·町内会

*回覧板のまわし方、チェックの仕方、年会費の支払い方法などを書きましょう。 年 月 日記入



●定期購入物 (新聞、サプリメント等)

| 年 | 月 | 日 記入 |
|---|---|---------|
| | | - HU/ \ |

| 名 称 | 電話番号 | 担当者 | 金額・購入間隔・支払い方法など |
|-----|------|-----|-----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

■生活のこと

お留守番を する家族へ

連絡先の こと

家族の 健康管理

生活のこと 〈地域〉

こどもの こと

クッキング レシピ

メモ

留守中の 記録

内緒の ページ

| ●胃し | 八罟きの | い品の | 保管場所 |
|-----|------|-------|------|
| | | ノロロソノ | 不已场门 |

年 月 日記入

| No. | 名称 | 保管場所/その他 |
|-----|---------|----------|
| 1 | 非常食・飲料等 | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| (5) | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |

●健康保険証やパスポートなどの保管場所

年 月 日記入

| 1/2 | 尿体や証づハ人 | 年 月 日記 | | | |
|------------|----------|------------|-----|----|----------|
| No. | 名称 | 保管場所/その他 | No. | 名称 | 保管場所/その他 |
| A | 健康保険証 | | L | | |
| B | 診察カード | | M | | |
| © | お薬ノート | | N | | |
| (D) | 保険証券 | | 0 | | |
| E | 財布 | | P | | |
| F | キャッシュカード | | Q | | |
| G | 銀行通帳 | | R | | |
| \bigcirc | 年金手帳 | | S | | |
| | パスポート | | T | | |
| J | 各種取扱説明書 | | U | | |
| K | 常備薬 | | V | | |

■生活のこと

●保管場所マップ *室内の見取図に10ページの保管場所No.を記入しましょう。 写真を貼るのもよいでしょう。

年 月 日記入

お留守番をする家族へ

連絡先の

家族の 健康管理

生活のこと

こどものこと

クッキング レシピ

メモ

留守中の記録

内緒の ページ



| | 4 | <u>:</u> | 1 | 7 | _ |
|--|---|----------|----|---|---|
| | - | 3 | U) | - | |
| | | | | | |

| Oj | 預貯金 * 給与す は必つ | 表込口座はその旨備考欄に書きました。 『記入しましょう。あなたが管理してい | ょう。ネット銀行口座などで通帳が発行されない場合 いない口座は記入不要です。 | 今 メモ *年金、株式、金積立などに関することを書きましょう。 | |
|-----|-------------------------|--|---|---------------------------------|---------|
| | | | 年 月 日記入 | | |
| | 金融機関 | 支店名 | 預貯金の種類 | お留守 | 守番 |
| A | 口座番号 | 名義人 | | する家 | ₹族· |
| | Web用 ID | 備考 | | 連絡先こと | - たの |
| | | | | | |
| | 金融機関 | 支店名 | 預貯金の種類 | 家族の健康管 | り管理 |
| B | 口座番号 | 名義人 | | 生活の(お金) | |
| | Web用 ID | 備考 | | | |
| | | | |) こと | |
| | 金融機関 | 支店名 | 預貯金 の種類 | | - > . / |
| © | 口座番号 | 名義人 | | クッキンレシピ | |
| | Web用 ID | 備考 | | XE | |
| | | | | | |
| | 金融機関 | 支店名 | 預貯金の種類 | 留守中記録 | 中の |
| (D) | 口座番号 | 名義人 | | 内緒のページ | の |
| | Web用 ID | 備考 | | | |
| ×- | | | | その他 | 也 |
| | | | | | |



■生活のこと

お留守番を

する家族へ

連絡先の

家族の 健康管理

生活のこと

〈お金〉

こどもの

クッキング レシピ

メモ

留守中の 記録

| | | | | 年 | 月 | 日記入 | |
|------|---------|---------|----|------|--------|--------|--|
| □ /→ | - 石 - 口 | | ノエ | (洛人: | おまま たし | رائي ا | |

| 支払方法 | 日 | 付 | 項目 | 金 額 | メモ(資金移動など) |
|------|------|---|----|-----|------------|
| | 毎月 | | | | |
| | | 日 | | | |
| | 毎月 | | | | |
| | | 日 | | | |
| | 毎月 | | | | |
| | | 日 | | | |
| | 毎月 | | | | |
| | | 日 | | | |
| | 毎月 | | | | |
| | | 日 | | | |
| | 毎月 | | | | |
| | | 日 | | | |
| | 毎月 | | | | |
| | | 日 | | | |
| | 毎月 | | | | |
| | | 日 | | | |
| | 毎月 | | | | |
| | 毎月 | 日 | | | |
| | #月 | | | | |
| | 毎月 | 日 | | | |
| | 7年77 | | | | |
| | 毎月 | 日 | | | |
| | /J | | | | |
| | 毎月 | 日 | | | |
| | | 日 | | | |
| | 毎月 | | | | |
| | | | | | |
| | 毎月 | 日 | | | |
| | | 日 | | | |

| ٧Ŧ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | P | 内紀ペー | A . |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|------|-----|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|-----|---|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|----|------|-----|
| | • • | | | | • • | • • | • • | • • | | • • | | • • | | | • • | | | | | • • | • • | | | | 0 1 | | • • | | | | • • | • • | • • | • • | | | | | | • • | • • | | | | | | • • | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 70 | ₹O. |)1 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | | | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | | | | 0 0 | 0 0 | 0 1 | | | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | | | 0 0 | 0 0 | 0 | 0 1 | | | | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | | | | |

●月々の支払い

*日付順又は、支払方法別に書いてください。支払方法(引落し・現金・振込・カード・他)のうち、引落しに ついてはどの口座からの引落しか、わかるように 12 ページの (A)~ (D)を記入しましょう。

年 月 日記入 支払方法 日 付 項目 金 額 メモ (資金移動など) 毎月 日 毎月 日 日 毎月 毎月 日 毎月 日 毎月 日 日 毎月 日 毎月 日 毎月 日 毎月 毎月 日

| | X | Ŧ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----|---|-----|---|---|-------|--|-------|-----|---|---|--|-------|-------|---|-----|---|---|-------|-----|-------|-----|---|---|-------|--|--|---|-------|-----|---|--|-------|-------|---|---|-------|--|-------|---|---|---|--|--|--|---|-----|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| • | | • • | ۰ | • • | ۰ | ٠ | ۰ | | • | • • | ۰ | • | | ۰ | ۰ | ٠ | • • | ۰ | ۰ | ٠ | 0 1 | ۰ | • • | • | ٠ | • | | | ۰ | ۰ | • • | ۰ | | ۰ | ٠ | • | ۰ | ۰ | | ۰ | • | ۰ | ٠ | | | | ۰ | • • | ۰ | ۰ |

■生活のこと

●お中元・お歳暮の送り先

年 月 日記入

メモ

| 在 | 月 | 日記入 | |
|---|---|-----|--|

| 名 前 | 関係 | 金額の | 目安/決まった品 |
|-----|----|-----|----------|
| | | | |
| 住所 | 電話 | 番号 | 備考 |
| 〒 | | | |
| | | | |

| 連絡先の |
|------|

家族の 健康管理

お留守番をする家族へ

| 名 前 | 関係 | 金額の | 目安/決まった品 |
|-----|-----|-----|----------|
| | | | |
| | | | |
| 住所 | 電話: | 番号 | 備考 |
| 〒 | | | |
| | | | |

| 生活のこと |
|-------|
| 上心りこと |
| 〈 |

| 名 前 | 関係 | 金額の | 目安/決まった品 |
|-----|-----|-----|----------|
| | | | |
| 住 所 | 電話: | 番号 | 備考 |
| 〒 | | | |

クッキング レシピ

こどもの こと

| 名前 | 関係 | 金額の | 安/決まった品 | | | |
|-----|----|-----|---------|--|--|--|
| | | | | | | |
| 住 所 | 電話 | 番号 | 備考 | | | |
| ₸ | | | | | | |

| ХŦ | |
|----|--|
| | |

| 留守中の | |
|------|--|
| 記録 | |

| 内緒の | |
|-----|--|
| ページ | |

| 7 | 1 | 44 | |
|---|---|----|--|

| 年 | 月 | 日 | |
|-------------------|---|---|--|
| 年 | 月 | 日 | |
| 年 | 月 | 日 | |
| · 年 | 月 | 日 | |
| - 年 | | 日 | |
| | | | |
| 年 | 月 | 日 | |
| 年 | 月 | 日 | |
| 年 | 月 | 日 | |
| 年 | 月 | 日 | |
| 年 | 月 | 日 | |
| 年 | 月 | 日 | |
| 年 | 月 | 日 | |
| 年 | 月 | 日 | |
| 年 | 月 | 日 | |
| 年 | 月 | 日 | |
| ' 年 | 月 | 日 | |
| 工 年 | | | |
| | 月 | 日 | |
| 年 | 月 | 日 | |
| 年 | 月 | 日 | |
| 年 | 月 | 日 | |
| 年 | 月 | 日 | |

行事の内容

●家族や親族、友人等の冠婚葬祭・誕生日など

日 時

| 名前 | 関係 | 金額の | 目安/決まった品 | |
|-----|----|-----|----------|--|
| | | | | |
| 住 所 | 電話 | 番号 | 備考 | |
| 〒 | | | | |



●お祝い・お見舞いで頂いた、差し上げたもの

*物品だけではなく、お祝い金・お見舞い金も記入しましょう。

年 月 日記入

| 本物品だり | (1997) | 45°f. | 兄い金・お見舞い金も記 <i>。</i> | 人しましょう。 | | 年 | 月 日記入 |
|-------|--------|-------|----------------------|---------|-----|--------|-------|
| 日 | 時 | | 相手 | 行事名 | 頂き物 | 差し上げた物 | 備考 |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |

■生活のこと

| 日 | 時 | | 相手 | 行事名 | 頂き物 | 差し上げた物 | 備考 |
|---|---|---|----|-----|-----|--------|----|
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |
| 年 | 月 | 日 | | | | | |

お留守番をする家族へ

連絡先のこと

家族の 健康管理

生活のこと〈交際〉

こどものこと

クッキング レシピ

メモ

留守中の記録

内緒の ページ

■生活のこと

お留守番をする家族へ

連絡先の

家族の 健康管理

生活のこと(世話)

こどもの

クッキング レシピ

メモ

留守中の 記録

内緒の ページ

その他

メモ *散歩コースや排泄物の始末の仕方などメモしておくと便利です。

●ペットのこと

*大切なペットに関する情報を記入しておきましょう。

年 月 日記入

| 名 前 | | 生年月日 | 年 | 月 | 日 | 性別 | |
|-------------|---------------|-------------|-----|---|------|----|--|
| 生物名 | イヌ・ネコ・鳥・魚・その他 | 種類 | | | | | |
| 血統書 | あり (に保管)・なし | 登録番号 | | | | | |
| エサ | いつものエサ 好き | なエサ | | 竧 | 乗いなエ | ニサ | |
| エサの 保管場所 | | エサの 与える時間・量 | | | | | |
| トリミングサロン | 名称 | | 連絡先 | | | | |
| かかりつけの動物病院 | 病院名 | | 連絡先 | | | | |
| ペット保険 | 保険会社名 | | 連絡先 | | | | |
| 備考 | | | | | | | |

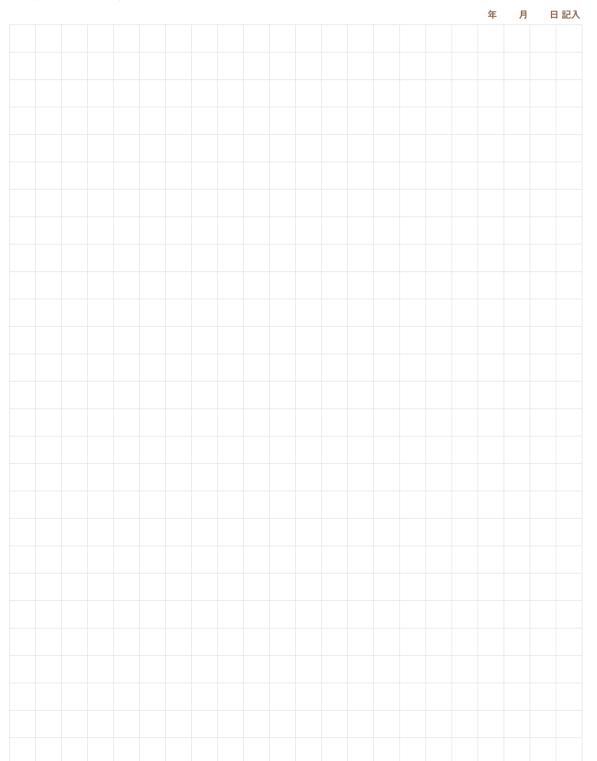
年 月 日記入

| | | | | | | | 年 | 月 | 日記入 |
|-------------|---------------|----------------|-----|-----|------|---|---|---|-----|
| 名 前 | | 生年月日 | 年 | 月 | 日 | 性 | 別 | | |
| 生物名 | イヌ・ネコ・鳥・魚・その他 | 種 類 | | | | | | | |
| 血統書 | あり (に保管)・なし | 登録番号 | | | | | | | |
| エサ | いつものエサ 好きなエサ | | | 0 0 | 嫌いなコ | サ | | | |
| エサの 保管場所 | | エサの 与える時間・量 | | | | | | | |
| トリミングサロン | 名称 | | 連絡先 | | | | | | |
| かかりつけの動物病院 | 病院名 | | 連絡先 | | | | | | |
| ペット保険 | 保険会社名 | | 連絡先 | | | | | | |
| 備考 | | | | | | | | | |



●植物、家のメンテナンスのこと

*植物の水やり、肥料の与え方、その他注意事項や家のメンテナンス(電気・水道・ガスの故障時の修理依頼先など)について書きましょう。



■生活のこと

●大震災が発生したときのこと

- *震災時の家族間の連絡方法(2つ以上の方法を推奨します)、災害用伝言ダイヤル使用方法、 家が焼失等した場合の集合場所、震災時の学校の対応の約束事などを書きましょう。
- *NTT の災害用伝言ダイヤル(171)は、音声ガイダンスに従って 簡単に伝言の録音、再生ができます。

月 日記入 お留守番をする家族へ 連絡先のこと 家族の 健康管理 生活のこと (世話/大震災 こどものこと

メモ

レシピ

留守中の 記録

内緒の ページ





お留守番をする家族へ

連絡先の

家族の 健康管理

生活のこと

こどもの

クッキング レシピ

メモ

留守中の 記録

内緒の

その他



*こどもの学校や習い事などメモしておくと便利です。

年 月 日記入

こどもの名前

●学校 連絡先

| 学校名 | 電話番号 | |
|----------------------------|------|--|
| 住 所 | | |
| 担任名 | クラス | |
| PTAの 役員・係などの 役割 / 任期 | 備考 | |

●学校連絡網

| 名前 | わが家 | 名前 | | 名前 | | 名前 |
|--------|-----|--------|---|--------|---|--------|
| 電話番号 | * | 電話番号 | • | 電話番号 | • | 電話番号 |
| e-mail | | e-mail | | e-mail | | e-mail |

メモ

●友だちの連絡先

| 氏 名 | 属性 | 電話番号 | e-mail | 住 所 |
|----------|----|------|--------|-----|
| (呼び名や愛称) | | | | |
| (呼び名や愛称) | | | | |
| (呼び名や愛称) | | | | |

| 一字校行事・ 部活動 | | | | | | |
|-------------------|--------|------|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| ●習い事 | ・塾 連絡先 | | | | | |
| 名 称 | | 電話番号 | | | | |
| 住 所 | | | | | | |
| 担当者名 | | クラス | | | | |
| 活動日 | | 備考 | | | | |
| | | | | | | |
| 名 称 | | 電話番号 | | | | |
| 住 所 | | | | | | |
| 担当者名 | | クラス | | | | |
| 活動日 | | 備考 | | | | |
| | | | | | | |
| 名 称 | | 電話番号 | | | | |
| 住 所 | | | | | | |
| 担当者名 | | クラス | | | | |
| 活動日 | | 備考 | | | | |

24

25

お留守番をする家族へ

連絡先の

家族の 健康管理

生活のこと

こどもの こと

クッキング レシピ

メモ

留守中の 記録

内緒の

その他



*こどもの学校や習い事などメモしておくと便利です。

年 月 日記入

こどもの名前

●学校 連絡先

| 学校名 | 電話番号 | |
|----------------------------|------|--|
| 住所 | | |
| 担任名 | クラス | |
| PTAの 役員・係などの 役割 / 任期 | 備考 | |

●学校連絡網

| 名前 | わが家 | 名前 | | 名前 | | 名前 |
|--------|-----|--------|---|--------|---|--------|
| 電話番号 | * | 電話番号 | • | 電話番号 | • | 電話番号 |
| e-mail | | e-mail | | e-mail | | e-mail |

メモ

●友だちの連絡先

| 氏 名 | 属 性 | 電話番号 | e-mail | 住 所 |
|----------|-----|------|--------|-----|
| (呼び名や愛称) | | | | |
| (呼び名や愛称) | | | | |
| (呼び名や愛称) | | | | |

| ●字校行事・部沽割 | | | | | |
|-----------|-------------|------|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | か、本の | | | | |
| ●省い事 | ・塾 連絡先 | | | | |
| 名 称 | | 電話番号 | | | |
| 住 所 | | | | | |
| 担当者名 | | クラス | | | |
| 活動日 | | 備考 | | | |
| | | | | | |
| 名 称 | | 電話番号 | | | |
| 住所 | | | | | |
| 担当者名 | | クラス | | | |
| 活動日 | | 備考 | | | |
| | | | | | |
| 名 称 | | 電話番号 | | | |
| 住 所 | | | | | |
| 担当者名 | | クラス | | | |
| 活動日 | | 備考 | | | |

26

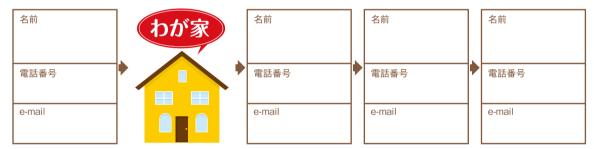
27

年 月 日記入 *こどもの学校や習い事などメモしておくと便利です。

●学校 連絡先

| 学校名 | 電話番号 | |
|----------------------------|------|--|
| 住 所 | | |
| 担任名 | クラス | |
| PTAの 役員・係などの 役割 / 任期 | 備考 | |

●学校連絡網



メモ

●友だちの連絡先

| 氏 名 | 属性 | 電話番号 | e-mail | 住 所 |
|----------|----|------|--------|-----|
| (呼び名や愛称) | | | | |
| (呼び名や愛称) | | | | |
| (呼び名や愛称) | | | | |

| 学校行 | 事・部活動 | | |
|---------------------------------------|--------|------------------------|------------|
| | | | |
| | | | |
| | | お留 ^で する§ | 守る家族 |
| 習い事 | ・塾 連絡先 | | |
| 名 称 | | 連絡を | 先(|
| 住 所 | | 家族健康 | の |
| 担当者名 | | クラス | 5, |
| 活動日 | | 備考 | のる |
| 名 称 | | 電話番号 | 5 σ |
| 住 所 | | | |
| 担当者名 | | クラス | <u> こ</u> |
| 活動日 | | 備考 | |
| | | | |
| 名 称 | | 電話番号 | 中(|
| 住 所 | | 記録 | |
| 担当者名 | | ク ラ ス 内緒 ページ | のジ |
| 活動日 | | 備考 | |
| ************************************* | | そのか | 也 |

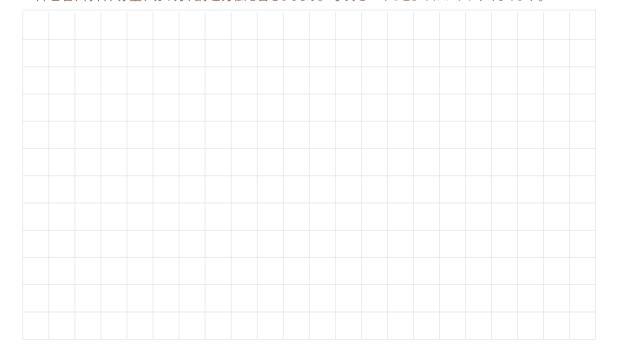
わが家のクッキングレシピ おかいものメモ

●いつも利用しているお店 *食料品・ドラッグストアなど

| 年 | 月 | 日 記入 |
|---|---|------|
|---|---|------|

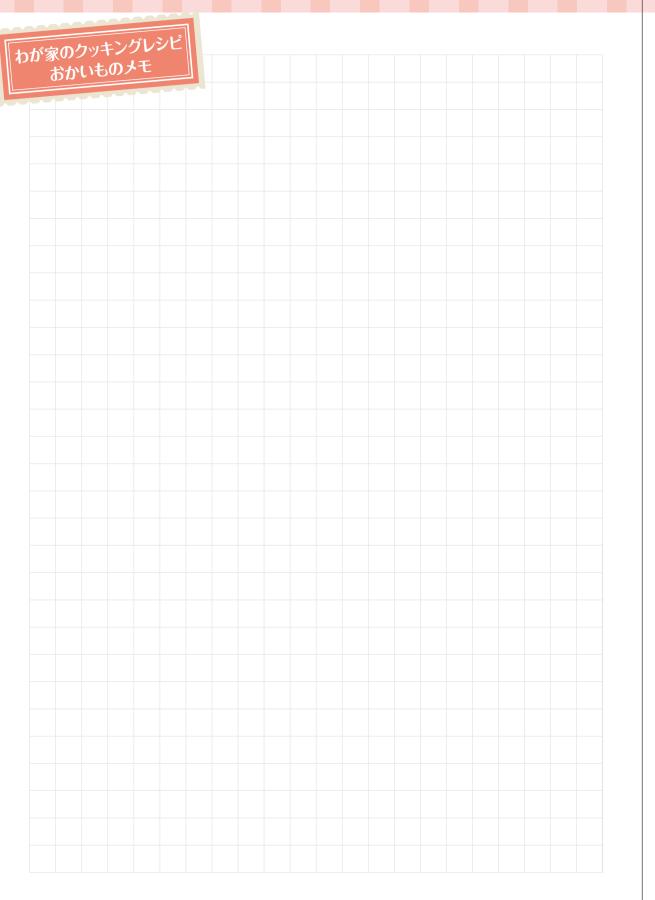
| 店名 | 取扱品目 | 定休日 | 営業時間 | 備考 |
|----|------|-----|------|----|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

*料理名、材料、分量、切り方、調理方法を書きましょう。写真をつけるとよりわかりやすくなります。

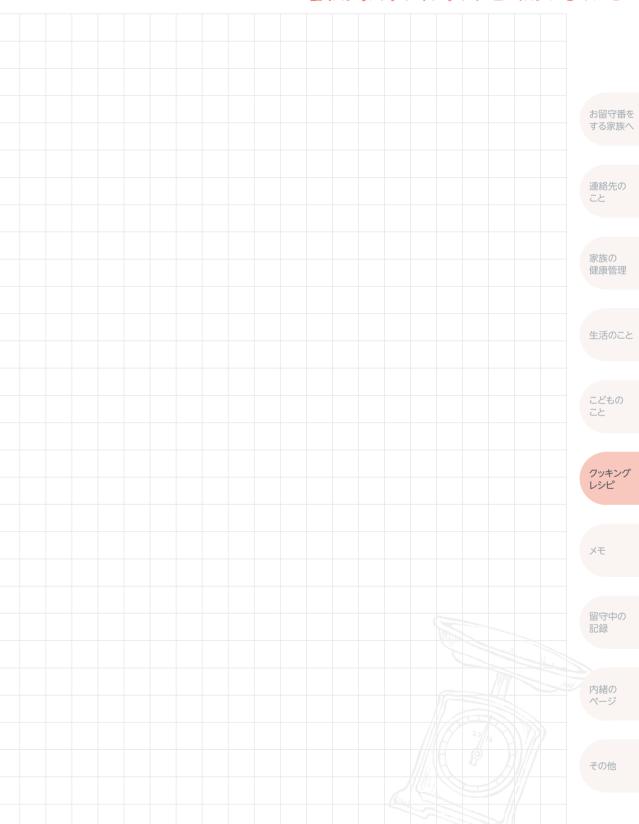


■わが家のクッキングレシピ/おかいものメモ





■わが家のクッキングレシピ/おかいものメモ

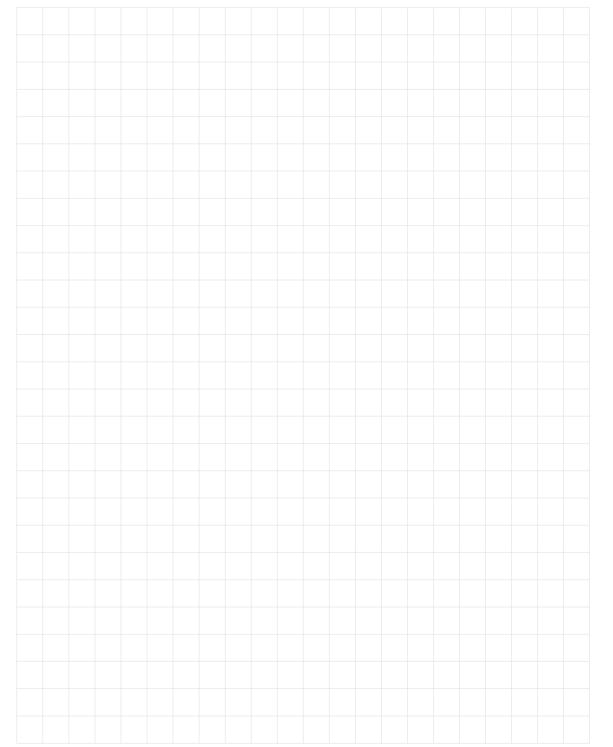


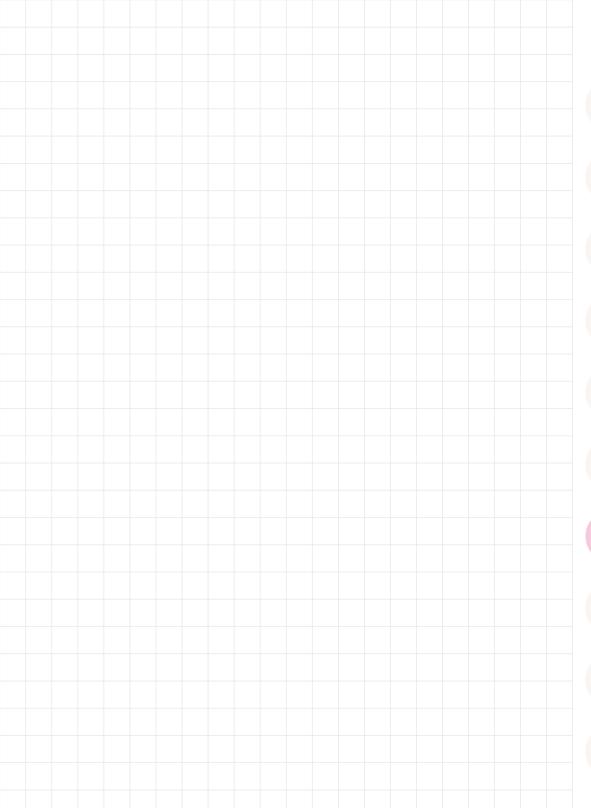






- *何かわからない時、困った時に助言をくれるご近所の方の連絡先
- *電化製品の基本的な取り扱い方法
- *洗濯のやり方【洗濯機の使い方、干し方、洗濯機に入れてはいけないもの、洗濯周期(何日ごとに何を洗うか)】
- *一人暮らしで万が一の時は、誰にまず連絡を取って欲しいか、などその他あなたが大切だと思うことを何でも書きましょう。







お留守番を する家族へ

連絡先の

家族の 健康管理

生活のこと

こどもの

クッキング レシピ

メモ

留守中の記録

内緒の ページ





| *留守を守る家族が自由に書くページです。 | ■留守中の | り記録 |
|----------------------|-------|--------------|
| 自分の好きなように表現しましょう。 | | |
| | | |
| | | お留守番を |
| | | する家族へ |
| | | 連絡先の |
| | | こと |
| | | |
| | | 家族の 健康管理 |
| | | |
| | | 生活のこと |
| | | |
| | | こどものこと |
| | | |
| | | クッキング レシピ |
| | | |
| | | メモ |
| | | |
| | | 留守中の記録 |
| | | |
| | | 内緒の ページ |
| | | |
| | | その他 |
| | | |
| | | |



| | ■内緒のページ |
|--|-------------|
| 内緒のページ あなたの身に万が一のことがあった時に、残された家族へのメッセージを書くページです。 のりづけすると袋状になるので、メッセージカードや CD-ROM、メモリーカードを入れておくのもいいでしょう。 | |
| また、あなたが持っている *メールアドレス、パスワード、メールサービス提供会社 *ホームページや SNS の URL、ログイン ID、パスワード *メーリングリストの配信メールアドレス、登録している自分のメールアドレス | お留守者する家族 |
| *各種ネット通販の URL、ログイン ID、パスワード も残しておくと家族がそこへあなたのことを知らせたり、サービス停止の手続がスムーズにできます。 葬儀の遺影写真に使って欲しい写真を入れておくのもよいでしょう。 | 連絡先のこと |
| | 家族の健康管理 |
| | 生活の元 |
| | |
| | こどもの こと |
| | クッキン レシピ |
| | XE |
| | |
| | 記録 |
| | 内緒のページ |
| | その他 |
| | |



のりづけ

のりづけ

尊厳死の宣言書(全文) (リビング・ウイル・Living Will)

私は、私の傷病が不治であり、かつ死が迫っていたり、生命維持措置無しでは生存できない状態に陥った場合に備えて、私の家族、縁者ならびに私の医療に携わっている方々に次の要望を宣言いたします。 この宣言書は、私の精神が健全な状態にある時に書いたものであります。

したがって、私の精神が健全な状態にある時に私自身が破棄するか、または撤回する旨の文書を作成しない限り有効であります。

- ①私の傷病が、現代の医学では不治の状態であり、既に死が迫っていると診断された場合には、 ただ単に死期を引き延ばすためだけの延命措置はお断りいたします。
- ②ただしこの場合、私の苦痛を和らげるためには、麻薬などの適切な使用により十分な緩和医療を行ってください。
- ③私が回復不能な遷延性意識障害(持続的植物状態)に陥った時は生命維持措置を取りやめてください。

以上、私の宣言による要望を忠実に果たしてくださった方々に深く感謝申し上げるとともに、その方々が私の要望に従ってくださった行為一切の責任は私自身にあることを附記いたします。

 ごりがナ

 氏名

 住所

実際の「宣言書」の登録をお勧めします。お問合せ☎03-3818-6563 ※この転載は一般社団法人日本尊厳死協会の許諾を受けています。

臓器提供意思表示

- **1. 2. 3.** いずれかの番号を○で囲んでください。
- 1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。
- 2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
- 3. 私は、臓器を提供しません。

(1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば×をつけてください。)

【 小臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球 】

特記欄:

署名年月日(自筆) 年 月 日

本人署名(自筆)

家族署名(自筆)

●親族への優先提供が行われる場合

以下の3つの要件をすべて満たす必要があります。

ご本人(15歳以上の方)が臓器を提供する意思表示に併せて、 親族への優先提供の意思を書面により表示している。

臓器提供の際、親族(配偶者※1、子ども※2、父母※2)が移植希望登録をしている。

医学的な条件(適合条件)を満たしている。

- ※1 婚姻届を出している方です。事実婚の方は含みません。
- ※2 実の親子のほか、特別養子縁組による養子及び養父母を含みます。

お問合せ 0120-78-1069 ※この転載は社団法人日本臓器移植ネットワークの許諾を受けています。

「お留守番ノート」は定期的に見直すことをおすすめします。

新しいノートをご希望の方は、①お名前 ②フリガナ ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥年齢 ⑦性別を下記までご連絡ください。無料でお送りします。

〒169-075 東京都新宿区高田馬場 2-16-11 高田馬場 216 ビル 7F 株式会社ニチリョク サービス推進本部 「お留守番ノート 」 係

0120-300-100 (AM8:00~PM8:00) FAX 03-5155-2981 メール:info@nichiryoku.co.jp ホームページ:www.nichiryoku.co.jp

幼稚園・学校・行政・企業などで大量に配布を希望される方もお気軽にお問い合わせください。

本書の全部または一部を無断で複写複製(コピー)することは著作権法上での例外を除き禁じられています。

終活ノート三部作のご案内

株式会社ニチリョクでは、3つのノートを発行しています。 ご希望の方は、上記フリーダイヤルまでご連絡ください。

| ノート名 | 対象想定シーン | | 内容 |
|---------------------|---------|--|--|
| お留守番ノート (このノート) | 主婦 | 主婦の妊娠・事故・病気などによる入院、両親の看病などで長期間家をあけなければならない時。 | 家族の健康管理、ゴミの日、 通帳などの保管場所、日々 の支払い、保険、連絡先、 子供のこと、冠婚葬祭など。 |
| あんしんノート (カードサイズ) | 全年齢 | 主に一人で外出中に事故、 急病になった時。また、意 思表示する間もなく意識不 明のままになった時。財布 に常備。 | 血液型・アレルギー・かかりつけ医・病歴など体のこと、緊急連絡先、尊厳死の宣言書、臓器提供意思表示など。 |
| エンディングノート | 主に高齢者 | 自分の終末および葬儀の時。 | 人生の思い出、財産、終 末医療の希望、葬儀の希 望など。 |